



# Ementa EB F. Lapa

Almoço R Normal Lapa

**12/07/2021 - Segunda**

**Alergênicos**

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Almondegas mistas estufadas com massa Espiral
- Outros:** Alface, milho, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**13/07/2021 - Terça**

**Alergênicos**

- Sopa:** Creme de legumes
- Prato 1:** Arroz de Atum
- Outros:** Alface, pepino, cenoura e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**14/07/2021 - Quarta**

**Alergênicos**

- Sopa:** Camponesa
- Prato 1:** Febras de cebolada c/ batata cozida
- Outros:** Tomate, alface, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**15/07/2021 - Quinta**

**Alergênicos**

- Sopa:** Juliana
- Prato 1:** Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e arroz
- Outros:** Alface, pepino, tomate e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

**16/07/2021 - Sexta**

**Alergênicos**

- Sopa:** Hortaliça
- Prato 1:** Rancho (porco, vaca, macarronete e grão)
- Outros:** Alface, cenoura, milho e cebola
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremçoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.